

Meal Plan - Dieta vegetariana para ayuno intermitente de 1900 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1904 kcal ● 120g protein (25%) ● 63g fat (30%) ● 170g carbs (36%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

800 kcal, 35g proteína, 73g carbohidratos netos, 37g grasa



Quesadilla de brócoli y cheddar con dip de yogur
1 quesadilla(s)- 589 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
211 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

885 kcal, 36g proteína, 95g carbohidratos netos, 25g grasa



Quinoa y frijoles negros
584 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
302 kcal

Day 2

1887 kcal ● 121g protein (26%) ● 64g fat (31%) ● 171g carbs (36%) ● 35g fiber (7%)

Almuerzo

800 kcal, 35g proteína, 73g carbohidratos netos, 37g grasa



Quesadilla de brócoli y cheddar con dip de yogur
1 quesadilla(s)- 589 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
211 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

870 kcal, 37g proteína, 96g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de frijoles negros y cuscús
671 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Day 3

1908 kcal ● 122g protein (26%) ● 51g fat (24%) ● 201g carbs (42%) ● 39g fiber (8%)

Almuerzo

820 kcal, 37g proteína, 103g carbohidratos netos, 24g grasa



Ravioli de queso
680 kcal



Ensalada griega sencilla de pepino
141 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

870 kcal, 37g proteína, 96g carbohidratos netos, 26g grasa



Ensalada de frijoles negros y cuscús
671 kcal



Leche
1 1/3 taza(s)- 199 kcal

Day 4

1882 kcal ● 145g protein (31%) ● 93g fat (44%) ● 88g carbs (19%) ● 28g fiber (6%)

Almuerzo

830 kcal, 57g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros
390 kcal



Lentejas
260 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

835 kcal, 40g proteína, 37g carbohidratos netos, 54g grasa



Ensalada de tofu con salsa verde
353 kcal



Leche
2 taza(s)- 298 kcal



Semillas de calabaza
183 kcal

Day 5

1933 kcal ● 153g protein (32%) ● 92g fat (43%) ● 83g carbs (17%) ● 40g fiber (8%)

Almuerzo

830 kcal, 57g proteína, 50g carbohidratos netos, 38g grasa



Ensalada César de brócoli con huevos duros
390 kcal



Lentejas
260 kcal



Semillas de girasol
180 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

885 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Day 6

1926 kcal ● 133g protein (28%) ● 81g fat (38%) ● 122g carbs (25%) ● 44g fiber (9%)

Almuerzo

825 kcal, 37g proteína, 88g carbohidratos netos, 27g grasa



Sopa de lentejas
722 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal

Cena

885 kcal, 47g proteína, 32g carbohidratos netos, 53g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Ensalada de tomate y aguacate
293 kcal



Tempeh básico
6 onza(s)- 443 kcal

Almuerzo

825 kcal, 37g proteína, 88g carbohidratos netos, 27g grasa



Sopa de lentejas
722 kcal



Ensalada mixta simple
102 kcal

Cena

830 kcal, 42g proteína, 70g carbohidratos netos, 36g grasa



Tofu básico
6 onza(s)- 257 kcal



Lentejas
347 kcal



Ensalada mixta con tomate simple
227 kcal

Suplemento(s) de proteína

220 kcal, 48g proteína, 2g carbohidratos netos, 1g grasa



Batido de proteína
2 cucharada- 218 kcal



Bebidas

- ☐ polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u) (434g)
- ☐ agua
24 1/3 taza(s) (mL)

Cereales y pastas

- ☐ quinoa, sin cocinar
1/4 taza (48g)
- ☐ cuscús, sin cocinar
2/3 taza (115g)

Especias y hierbas

- ☐ comino molido
1 3/4 cdita (4g)
- ☐ ají cayena
1/8 cdita (0g)
- ☐ sal
2 cdita (13g)
- ☐ pimienta negra
1 1/2 cdita, molido (3g)
- ☐ chile en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ eneldo seco
2 cdita (2g)
- ☐ vinagre de vino tinto
2 cdita (mL)
- ☐ mostaza Dijon
3 cdita (15g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ orégano seco
2/3 cdita, hojas (1g)
- ☐ albahaca, seca
2/3 cdita, hojas (0g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ granos de maíz congelados
6 cucharada (51g)
- ☐ cebolla
1 1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (152g)
- ☐ ajo
2 1/2 diente(s) (7g)
- ☐ tomates
3 2/3 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (455g)
- ☐ brócoli
2/3 lbs (307g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
2 oz (mL)
- ☐ aderezo para ensaladas
15 cda (mL)
- ☐ aceite de oliva
1/4 lbs (mL)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ caldo de verduras
1 1/2 taza(s) (mL)
- ☐ salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)
- ☐ salsa verde
1 cda (16g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles negros
2 lata(s) (945g)
- ☐ tofu firme
1/2 lbs (254g)
- ☐ lentejas, crudas
2 1/2 taza (496g)
- ☐ tempeh
3/4 lbs (340g)

Otro

- ☐ mezcla de hojas verdes
16 1/2 taza (495g)

Productos horneados

- ☐ tortillas de harina
2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.) (234g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso cheddar
1/2 taza, rallada (57g)
- ☐ yogur griego sin grasa
2 1/2 container (403g)
- ☐ leche entera
6 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ huevos
6 grande (300g)
- ☐ queso parmesano
3 cda (15g)

- ☐ **cebolla roja**
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- ☐ **pepino**
2 pepino (21 cm) (602g)
- ☐ **pimiento rojo**
2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (79g)
- ☐ **maíz en grano, entero**
2/3 taza (109g)
- ☐ **lechuga romana**
6 taza rallada (282g)
- ☐ **tomates triturados en lata**
2/3 lata (270g)
- ☐ **apio crudo**
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
- ☐ **zanahorias**
1 1/3 mediana (81g)
- ☐ **espinaca fresca**
1/3 taza(s) (10g)

Frutas y jugos

- ☐ **jugo de limón**
2 1/2 cda (mL)
- ☐ **jugo de lima**
4 cda (mL)
- ☐ **aguacates**
1 1/2 aguacate(s) (301g)

Comidas, platos principales y guarniciones

- ☐ **raviolis de queso congelados**
10 oz (284g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ **semillas de calabaza tostadas, sin sal**
2 1/3 oz (66g)
 - ☐ **pepitas de girasol**
2 oz (57g)
-

Almuerzo 1 [↗](#)

Comer los día 1 y día 2

Quesadilla de brócoli y cheddar con dip de yogur

1 quesadilla(s) - 589 kcal ● 22g protein ● 26g fat ● 59g carbs ● 7g fiber



Para una sola comida:

tortillas de harina

1 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.)
(117g)

queso cheddar

4 cucharada, rallada (28g)

aceite

1/2 cda (mL)

yogur griego sin grasa

2 cucharada (35g)

chile en polvo

1/4 cdita (1g)

brócoli, picado

3 oz (85g)

Para las 2 comidas:

tortillas de harina

2 tortilla (aprox. 30.5 cm diá.)
(234g)

queso cheddar

1/2 taza, rallada (57g)

aceite

1 cda (mL)

yogur griego sin grasa

4 cucharada (70g)

chile en polvo

1/2 cdita (1g)

brócoli, picado

6 oz (170g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur griego y el chile en polvo. Reserva.
2. Calienta aproximadamente el 25% del aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añade el brócoli, sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que esté tierno, unos 4-6 minutos.
3. Espolvorea queso cheddar en la mitad de la tortilla. Añade el brócoli cocido, dobla la tortilla por la mitad y presiona suavemente para sellarla.
4. Limpia la sartén, añade el resto del aceite y caliéntalo a fuego medio. Añade las quesadillas y cocina hasta que el queso se derrita y las tortillas estén doradas, unos 2-3 minutos por lado.
5. Corta las quesadillas y sirve con la salsa de yogur con chile.

Ensalada griega sencilla de pepino

211 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 14g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

yogur griego sin grasa
6 cucharada (105g)
jugo de limón
3/8 cda (mL)
eneldo seco
3/4 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
3/4 cdita (mL)
aceite de oliva
3/4 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (21g)
pepino, cortado en medias lunas
3/4 pepino (21 cm) (226g)

Para las 2 comidas:

yogur griego sin grasa
3/4 taza (210g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)
eneldo seco
1 1/2 cdita (2g)
vinagre de vino tinto
1 1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1 1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)
pepino, cortado en medias lunas
1 1/2 pepino (21 cm) (452g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta.
Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve.
Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Almuerzo 2 [🔗](#)

Comer los día 3

Ravioli de queso

680 kcal ● 28g protein ● 17g fat ● 94g carbs ● 10g fiber



salsa para pasta
3/8 frasco (680 g) (280g)
raviolis de queso congelados
10 oz (284g)

1. Prepara los ravioli según las instrucciones del paquete.
2. Cubre con salsa para pasta y disfruta.

Ensalada griega sencilla de pepino

141 kcal ● 9g protein ● 7g fat ● 9g carbs ● 1g fiber



yogur griego sin grasa
4 cucharada (70g)
jugo de limón
1/4 cda (mL)
eneldo seco
1/2 cdita (1g)
vinagre de vino tinto
1/2 cdita (mL)
aceite de oliva
1/2 cda (mL)
cebolla roja, cortado en rodajas finas
1/8 mediano (diá. 6.4 cm) (14g)
pepino, cortado en medias lunas
1/2 pepino (21 cm) (151g)

1. En un bol pequeño, mezcla el yogur, el jugo de limón, el vinagre, el aceite de oliva, el eneldo y un poco de sal y pimienta. Añade los pepinos y las cebollas a un bol grande y vierte el aderezo por encima. Mezcla para que se impregnen de manera uniforme, añade más sal/pimienta si es necesario y sirve. Nota de meal prep: Guarda las verduras preparadas y el aderezo por separado en el refrigerador. Combínalos justo antes de servir.

Almuerzo 3

Comer los día 4 y día 5

Ensalada César de brócoli con huevos duros

390 kcal ● 31g protein ● 23g fat ● 9g carbs ● 6g fiber



Para una sola comida:

lechuga romana
3 taza rallada (141g)
huevos
3 grande (150g)
brócoli
3/4 taza, picado (68g)
yogur griego sin grasa
1 1/2 cda (26g)
mostaza Dijon
1 1/2 cdita (8g)
queso parmesano
1 1/2 cda (8g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
1 1/2 cda (11g)
jugo de limón
3/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

lechuga romana
6 taza rallada (282g)
huevos
6 grande (300g)
brócoli
1 1/2 taza, picado (137g)
yogur griego sin grasa
3 cda (53g)
mostaza Dijon
3 cdita (15g)
queso parmesano
3 cda (15g)
semillas de calabaza tostadas, sin sal
3 cda (22g)
jugo de limón
1 1/2 cda (mL)

1. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua fría.
2. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo durante unos 7-10 minutos. Retira los huevos y ponlos en un bol con agua fría. Reserva para que se enfríen.
3. Mientras tanto, prepara el aderezo mezclando el yogur griego, la mostaza, el jugo de limón y sal/pimienta al gusto. Reserva.
4. Pela los huevos y córtalos en cuartos. Monta la ensalada en un bol con lechuga, brócoli y los huevos. Espolvorea las semillas de calabaza y el parmesano por encima, rocía con el aderezo y sirve.

Lentejas

260 kcal ● 18g protein ● 1g fat ● 38g carbs ● 8g fiber



Para una sola comida:

agua
1 1/2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
6 cucharada (72g)

Para las 2 comidas:

agua
3 taza(s) (mL)
sal
1/6 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
3/4 taza (144g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Semillas de girasol

180 kcal ● 9g protein ● 14g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

pepitas de girasol
1 oz (28g)

Para las 2 comidas:

pepitas de girasol
2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.
-

Almuerzo 4

Comer los día 6 y día 7

Sopa de lentejas

722 kcal  35g protein  20g fat  82g carbs  19g fiber



Para una sola comida:

orégano seco
1/3 cdita, hojas (0g)
lentejas, crudas
2/3 taza (128g)
agua
2 2/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
albahaca, seca
1/3 cdita, hojas (0g)
tomates triturados en lata
1/3 lata (135g)
sal
1/3 cdita (2g)
aceite de oliva
4 cucharadita (mL)
cebolla, picado
1/3 mediano (diá. 6.4 cm) (37g)
apio crudo, picado
2/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (27g)
ajo, picado
2/3 diente(s) (2g)
zanahorias, cortado en cubitos
2/3 mediana (41g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/6 taza(s) (5g)

Para las 2 comidas:

orégano seco
2/3 cdita, hojas (1g)
lentejas, crudas
1 1/3 taza (256g)
agua
5 1/3 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
albahaca, seca
2/3 cdita, hojas (0g)
tomates triturados en lata
2/3 lata (270g)
sal
2/3 cdita (4g)
aceite de oliva
2 2/3 cucharada (mL)
cebolla, picado
2/3 mediano (diá. 6.4 cm) (73g)
apio crudo, picado
1 1/3 tallo mediano (19-20,3 cm de largo) (53g)
ajo, picado
1 1/3 diente(s) (4g)
zanahorias, cortado en cubitos
1 1/3 mediana (81g)
espinaca fresca, cortado en rodajas finas
1/3 taza(s) (10g)

1. En una olla grande para sopa, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas, las zanahorias y el apio; cocina y remueve hasta que la cebolla esté tierna. Incorpora el ajo, el orégano y la albahaca; cocina durante 2 minutos.
2. Agrega las lentejas, y añade el agua y los tomates. Lleva a ebullición. Reduce el fuego y cocina a fuego lento durante al menos 1 hora. Cuando vayas a servir, añade la espinaca y cocina hasta que se marchite. Sazona al gusto con sal y pimienta.

Ensalada mixta simple

102 kcal  2g protein  7g fat  6g carbs  2g fiber



Para una sola comida:

mezcla de hojas verdes

2 1/4 taza (68g)

aderezo para ensaladas

2 1/4 cda (mL)

Para las 2 comidas:

mezcla de hojas verdes

4 1/2 taza (135g)

aderezo para ensaladas

4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes y el aderezo en un bol pequeño.
Sirve.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Quinoa y frijoles negros

584 kcal ● 29g protein ● 6g fat ● 74g carbs ● 28g fiber



quinoa, sin cocinar

1/4 taza (48g)

comino molido

3/8 cdita (1g)

granos de maíz congelados

6 cucharada (51g)

aceite

3/8 cdita (mL)

caldo de verduras

1/2 taza(s) (mL)

ají cayena

1/8 cdita (0g)

sal

1/6 cdita (1g)

pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

cebolla, picado

3/8 mediano (diá. 6.4 cm) (41g)

ajo, picado

1 diente(s) (3g)

frijoles negros, enjuagado y escurrido

3/4 lata(s) (329g)

1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; cocina y revuelve la cebolla y el ajo hasta que se doren ligeramente, unos 10 minutos.
2. Agrega la quinoa a la mezcla de cebolla y cúbreala con caldo de verduras; sazona con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta. Lleva la mezcla a ebullición. Cubre, reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que la quinoa esté tierna y el caldo se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
3. Incorpora el maíz congelado a la cacerola y continúa cocinando a fuego lento hasta que esté caliente, unos 5 minutos; mezcla los frijoles negros y el cilantro.

Ensalada mixta con tomate simple

302 kcal ● 6g protein ● 19g fat ● 21g carbs ● 6g fiber



mezcla de hojas verdes
6 taza (180g)
tomates
1 taza de tomates cherry (149g)
aderezo para ensaladas
6 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Ensalada de frijoles negros y cuscús

671 kcal ● 27g protein ● 16g fat ● 80g carbs ● 25g fiber



Para una sola comida:

aceite de oliva
1 cda (mL)
comino molido
1/6 cdita (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
caldo de verduras
3/8 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
cuscús, sin cocinar
1/3 taza (58g)
jugo de lima
2/3 cda (mL)
pimiento rojo, sin semillas y picado
1/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (40g)
frijoles negros, escurrido
2/3 lata(s) (293g)
maíz en grano, entero, escurrido
1/3 taza (55g)

Para las 2 comidas:

aceite de oliva
2 cda (mL)
comino molido
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
caldo de verduras
5/6 taza(s) (mL)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
cuscús, sin cocinar
2/3 taza (115g)
jugo de lima
1 1/3 cda (mL)
pimiento rojo, sin semillas y picado
2/3 mediano (aprox. 7 cm de largo, 6,5 cm diá.) (79g)
frijoles negros, escurrido
1 1/3 lata(s) (585g)
maíz en grano, entero, escurrido
2/3 taza (109g)

1. Lleva el caldo de verduras a ebullición en una cacerola de 2 cuartos (o más) y añade el cuscús. Cubre la olla y retírala del fuego. Deja reposar 5 minutos.
2. En un bol grande, bate el aceite de oliva, el jugo de lima y el comino. Añade el pimiento rojo, el maíz y los frijoles y mezcla para cubrir.
3. Esponja bien el cuscús, deshaciendo los grumos. Añádalo al bol con las verduras y mezcla bien.
4. Sazona con sal y pimienta al gusto y sirve de inmediato o refrigera hasta que vayas a servir.

Leche

1 1/3 taza(s) - 199 kcal ● 10g protein ● 11g fat ● 16g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera

1 1/3 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera

2 2/3 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Ensalada de tofu con salsa verde

353 kcal ● 16g protein ● 24g fat ● 11g carbs ● 8g fiber



tofu firme

1 rebanada(s) (84g)

aceite

1 cdita (mL)

mezcla de hojas verdes

1 1/2 taza (45g)

semillas de calabaza tostadas, sin sal

2 cda (15g)

comino molido

1 cdita (2g)

salsa verde

1 cda (16g)

aguacates, cortado en rodajas

2 rebanadas (50g)

frijoles negros, escurrido y enjuagado

2 cucharada (30g)

tomates, picado

1/2 tomate roma (40g)

1. Presiona el tofu entre papel de cocina para eliminar algo de agua; córtalo en cubos del tamaño de un bocado.
2. En un bol pequeño añade el tofu, el aceite, el comino y una pizca de sal. Mezcla hasta que el tofu esté bien cubierto.
3. Fríe en una sartén a fuego medio, unos minutos por cada lado hasta que esté crujiente.
4. Añade los frijoles a la sartén y cocina hasta que estén apenas calientes, un par de minutos. Retira del fuego y reserva.
5. Coloca las hojas mixtas en un bol y arregla el tofu, los frijoles, el aguacate y los tomates encima. Mezcla suavemente la ensalada. Corona con semillas de calabaza y salsa verde. Sirve.

Leche

2 taza(s) - 298 kcal ● 15g protein ● 16g fat ● 23g carbs ● 0g fiber



Rinde 2 taza(s)

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Semillas de calabaza

183 kcal ● 9g protein ● 15g fat ● 3g carbs ● 2g fiber



semillas de calabaza tostadas, sin sal
4 cucharada (30g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 4 [↗](#)

Comer los día 5 y día 6

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Para una sola comida:

leche entera
1 taza(s) (mL)

Para las 2 comidas:

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Ensalada de tomate y aguacate

293 kcal ● 4g protein ● 23g fat ● 8g carbs ● 10g fiber



Para una sola comida:

cebolla
1 1/4 cucharada, picada (19g)
jugo de lima
1 1/4 cda (mL)
aceite de oliva
1/3 cda (mL)
ajo en polvo
1/3 cdita (1g)
sal
1/3 cdita (2g)
pimienta negra
1/3 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
5/8 aguacate(s) (126g)
tomates, en cubos
5/8 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (77g)

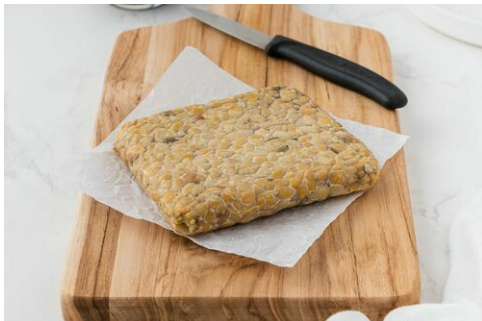
Para las 2 comidas:

cebolla
2 1/2 cucharada, picada (38g)
jugo de lima
2 1/2 cda (mL)
aceite de oliva
5/8 cda (mL)
ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
sal
5/8 cdita (4g)
pimienta negra
5/8 cdita, molido (1g)
aguacates, en cubos
1 1/4 aguacate(s) (251g)
tomates, en cubos
1 1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (154g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Tempeh básico

6 onza(s) - 443 kcal ● 36g protein ● 23g fat ● 12g carbs ● 12g fiber



Para una sola comida:

tempeh
6 oz (170g)
aceite
3 cdita (mL)

Para las 2 comidas:

tempeh
3/4 lbs (340g)
aceite
6 cdita (mL)

1. Corta el tempeh en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita. Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Tofu básico

6 onza(s) - 257 kcal ● 13g protein ● 21g fat ● 4g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza(s)

aceite
3 cdita (mL)
tofu firme
6 oz (170g)

1. Corta el tofu en las formas deseadas, úntalo con aceite y luego sazónalo con sal, pimienta o tu mezcla de condimentos favorita.
Puedes saltearlo en una sartén a fuego medio durante 5-7 minutos o hornearlo en un horno precalentado a 375°F (190°C) durante 20-25 minutos, dándole la vuelta a la mitad, hasta que esté dorado y crujiente.

Lentejas

347 kcal ● 24g protein ● 1g fat ● 51g carbs ● 10g fiber



agua
2 taza(s) (mL)
sal
1/8 cdita (1g)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Llévalas a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Ensalada mixta con tomate simple

227 kcal ● 5g protein ● 14g fat ● 16g carbs ● 5g fiber



mezcla de hojas verdes
4 1/2 taza (135g)
tomates
3/4 taza de tomates cherry (112g)
aderezo para ensaladas
4 1/2 cda (mL)

1. Mezcla las hojas verdes, los tomates y el aderezo en un bol pequeño. Sirve.

Suplemento(s) de proteína [↗](#)

Comer todos los días

Batido de proteína

2 cucharada - 218 kcal ● 48g protein ● 1g fat ● 2g carbs ● 2g fiber



Para una sola comida:

polvo de proteína
2 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(62g)
agua
2 taza(s) (mL)

Para las 7 comidas:

polvo de proteína
14 cucharada grande (1/3 taza c/u)
(434g)
agua
14 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.